

質問

40代女性です。乳がんと診断され、これから化学療法が始まりますが、副作用が心配です。食事に関連した副作用と対処法を教えてください。

治療と食事の関係性



山田 静恵
徳島大学病院
栄養管理部門長

回答

がん治療を始める際は、不安なことも多いかと思いますが、食事面では、日頃から十分な栄養を確保し、体力維持や免疫力の強化を図ってください。そのためには、ご飯やパンなどの主食で炭水化物、栄養価が高い魚や肉、卵、大豆製品、乳製品などでタンパク質を十分に取ります。また適度な脂質も必要です。野菜や果物に多く含まれるビタミンやミネラルを取って栄養バランスを心掛けましょう。

ただ、がん治療は食事に関連したさまざまな副作用が出る場合があります。

中でも食欲がない、何を食べてもおいしく感じないといった食欲不振は多くの患者に起こりやすい副作用です。また、口内にダメージを受けて炎症が起こる口内炎、食べ物がパサパサしている

食欲不振や吐き気の副作用



と感じる口内乾燥、何を食べても苦く感じる、味がしないなどの味覚の変化、料理のにおいが分からない、逆にちょっとした食べ物においても敏感になる嗅覚の変化なども副作用なのです。

胃がむかむかするなどの吐き気は抗がん剤治療後すぐに症状が出たり、

がん何でもクイズ

医療機関が共有する各患者に対する治療開始から終了までの全体的な治療計画とは。
①クリニカルパス②クラシカルパス③クリティカルパス

行こうよ！がん検診

がん治療に伴う主な副作用と対処法

副作用(症状)	対処法	適した食品
食欲不振	食事時間にこだわらずいつでも食べる好きな物を優先して食べる 好きな器に少量、色彩良く盛り付ける	大豆加工品 乳製品、麺類 すし、果物など
味覚の変化	苦みがあれば素材の味を生かし薄味にする味を感じなければ酸味を利かす 味がなくて食べにくいなら少し濃い味に食事前に炭酸水などで味覚を刺激する	だしが利いた薄味の煮物 汁物、あえ物、カレーライス、ラーメン、丼物
口内炎 口の乾燥	食べやすく、飲み込みやすい料理にする酸味やスパイスを控えた薄味の料理に熱い物を選び、冷たく口当たり良い物を汁物や飲み物を取り入れる	冷やっこ、冷たいスープ、ヨーグルト、酸味の少ない果物
吐き気	少しずつ何回も分けて食べる 消化に良い物を選び、油物は控える 抗がん剤治療後に吐き気が起きやすいので、治療前に軽く食べる	卵豆腐、冷たい麺類、アイスクリーム、ゼリー サンドイッチなど

自分に合った対処法を

治療後数日経過してから発症したりと、人によってさまざまです。無理に食事をするとうまく悪化させることがあります。様子を見ながら症状が収まってきたら少しずつ飲んだり食べたりしてみてください。

口から食べることで、唾液の分泌を促し、胃腸での消化、吸収によってぜん動運動を誘発します。また五感を使うため脳が活性化し、消化管機能を調節するホルモンの働きといった本来の体の機能を取り戻すことにつながります。少量でも食べられるなら食べてみましょう。治療による副作用の影響が軽減し、治療の完遂、早期の体調回復が期待できます。

食事は楽しみます。おいしいと感じて食事できるように自分に合った食事法を見つけることが大切です。病氣と闘う力が湧いてきます。治療中に食事について不安や疑問があれば主治医や栄養士に相談してください。

(第4土曜掲載)

がんに関する質問は
徳島がん対策センター
電話 088 (634) 6442
(平日午前8時半から午後5時まで)へ。

